

www.esenciadelser.com



contacto@esenciadelser.com

Dinamica del Curso

Para aprovechar este curso al máximo será bueno seguirlo en la manera en que se ideo su estructura.

El curso esta adaptado de tal manera que pueda aplicarse en uno mismo por uno mismo, ya que originalmente esta técnica esta diseñada para ser llevada a cabo junto con un renacedor, pero con algunas simples adaptaciones podemos realizarla solitariamente sin ningún inconveniente.

El curso consta de 20 lecciones, una para cada día. De esta manera no te saturas de información, pues cada día esta diseñado con información concreta y clara del tema a tratar (teoría) así como un ejercicio correspondiente.

Esto no quiere decir que en 20 días habrás terminado la aplicación de la técnica, ya que en el ultimo tema te hablaremos de las sesiones profundas semanales, las cuales deben de programarse para hacer por espacio de 10 semanas y cada una involucrara uno de los temas aquí expuestos. Así que te recomendamos lo siguiente: haz los primeros 19 días de tu curso consecutivamente y en el vigésimo día dedícate a programar y diseñar tus sesiones semanales; en la lección numero 20 del curso te damos una guía de como hacerlo. Como ya conocerás y habrás experimentado el sistema te será mas fácil darte una idea de que y como hacer las cosas. Tal vez repetirás algunos de los ejercicios pero te darás cuenta de que la experiencia es diferente y que tus avances serán mas profundos y productivos en estas sesiones semanales, Además debe quedarte claro que "Rebirthing" es una experiencia y practica de por vida, pues introduce ejercicios que te serán útiles por siempre.

Para su mas fácil acceso toda teoría en el curso esta en color verde a diferencia de los ejercicios y partes practicas que se encuentran en color azul para su fácil identificación. Además hemos incluido un índice enlistando cada tema por día, a manera de referencia.

Recuerda que es muy importante comprender la teoría de cada uno de los temas y sobre todo realizar la práctica, ya que sin esta de nada nos servirá el conocimiento que estamos adquiriendo...

Sin más te damos la bienvenida al curso y esperamos que te sea de completa utilidad.

Con infinito amor y enviándote la mas pura e infinita Luz en tu camino damos paso al arte del renacer…

Lita M .

I N D I C E

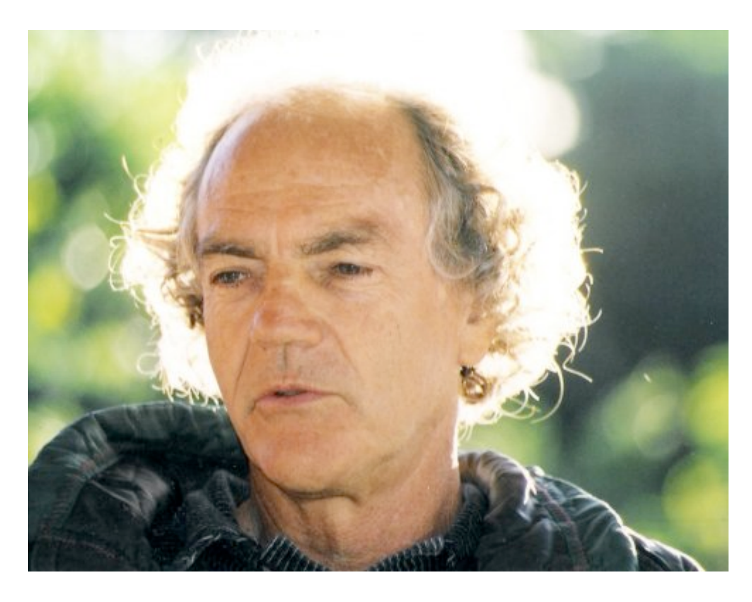
DIA 1

Qué es Rebirthing?

Comencemos por lo básico, pues aunque muchos hemos oído nombrar esta técnica, y podemos tener idea de que trata, en realidad no sabemos con toda seguridad que es. Pues bien, REBIRTHING es una palabra inglesa que significa RENACIMIENTO.

Vinimos al mundo como pudimos, de acuerdo con el nivel de conciencia que traíamos; mas tarde, elegimos utilizar nuestro poder de decisión para cambiar aquello que nos duele y nos mantiene separado de nosotros y de las personas de nuestra vida. Para cambiarlo hay que trabajar; en Rebirthing esta transformación se provoca mediante la liberación de la respiración junto con el cambio de los pensamientos limitantes que condicionan todas las áreas de nuestra vida; y esto es un renacer: Elegimos con responsabilidad tener la vida que queremos y nos merecemos.

Al no respirar adecuadamente nuestra conciencia se bloquea emocional y mentalmente. La finalidad del Rebirthing es restablecer un ritmo de respiración intuitivo, conectado, energético y relajado.



Leonar Orr es el creador de esta técnica, la cual el mismo define como *la técnica de aprender a respirar de la respiración misma, tomar aire y también la energía que se encuentra en este. Mover los pulmones con esfuerzo para tomar aire da trabajo; respirar energías se logra con un movimiento suave y relajado que puede aprenderse y cuya práctica brinda múltiples beneficios.*

¿Por qué la respiración consciente?

La respiración es una conexión entre lo físico corporal y la energía vital, es la prueba de que estamos vivos. En un viaje por la India, un yoghi llamado Babaji le dio a conocer a Leonard Orr esta forma de respiración en los años 60`s. Leonard practicó por mas de 12 años la técnica de el Babaji, sumergiéndose diariamente en una bañera con agua tibia. Descubrió que esta forma de meditar recrea la vida intrauterina. En pocos minutos se siente la urgencia de salir, provocado por la activación de recuerdos inconscientes del trauma de nacimiento.

En 1974 quedo oficialmente establecido el Rebirthing como una ciencia intuitiva que puede ser practicada por todas aquellas personas que buscan crecimiento personal e iluminación espiritual, utilizando la respiración para llegar a dicho fin.

La respiración es la primera función que realizamos al nacer además de ser de suma importancia para el organismo ya que pone el aire en contacto con nuestra sangre en lo mas profundo de las células pulmonares, consiguiendo la constante regeneración de la sangre por el fluido atmosférico, que es el origen mismo de la vida. Es a través de la respiración que eliminamos toxinas.

Al inhalar conectamos con cualidades vitales como lo inmaterial, las posibilidades, estados potenciales como la salud, belleza, abundancia…en cambio al exhalar liberamos el pasado y lo que es necesario dejar partir como la enfermedad, dolor, escasez. Es a través de la exhalación que podemos disolver bloqueos y ataduras que no nos permiten experimentar todas las bondades y cualidades que tiene la existencia en el presente.

La atención puesta en la respiración nos permite tomar conciencia de nuestros propios bloqueos emocionales, mentales y corporales; los episodios de donde suelen provenir dichos bloqueos se denominan “factores de condicionamiento” o “los ocho traumas humanos” los cuales son: trauma de nacimiento, negativos específicos, síndrome de desaprobación paterna, trauma de las vidas pasadas, urgencia inconsciente de morir, trauma de la religión, trauma de la escuela y la senilidad, los cuales conoceremos y trabajaremos mas adelante en nuestro curso.

Ejercicio Día 1



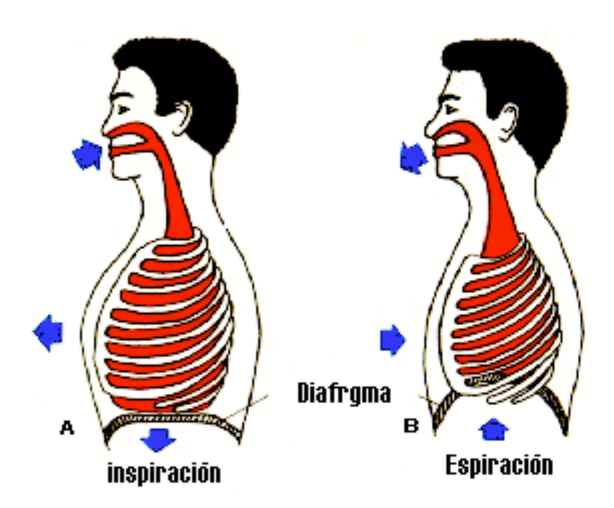
El único momento que existe es el presente y podemos vivirlo plenamente con cada respiración. La información de cómo estoy viendo puedo obtenerla al observar como respiro. El día de hoy empieza a tomar conciencia de tu respiración; en este momento toma una respiración completa por nariz…Ahora analiza como fue esta respiración:
¿Corta o larga?
¿Con esfuerzo?
¿Te provoco tensión o relajación?
¿La inhalación fue lenta, energética, perezosa?
¿La exhalación fue forzada, suelta, relajada?
Anota tus observaciones, escribe los más detalles posibles y todo aquello que hayas percibido al tomar esta respiración. Trata de repetirlo a lo largo del día en diferentes situaciones, al despertar, al acostarte, después de un disgusto, al recibir una buena noticia, al pasar un momento de estrés, etc….y nota como cambia tu respiración con cada situación a lo largo de tu día.

Este ejercicio te ayudara a concientizarte de tu respiración, a percibirla y estar a la mira de todas las implicaciones y variaciones que tiene en tu vida.

DIA 2

Ahora describiremos las **características que debe tener la respiración consciente** practicada en Rebirthing:

1. Es circular; la inhalación se conecta con la exhalación de manera que no hay pausas entre ambos movimientos respiratorios. Se inhala con energía y entusiasmo y se exhala de manera relajada, sin controlar en absoluto, se deja caer la exhalación. El aire sale del cuerpo sin ninguna intención, solo relajando los pulmones. Inmediatamente se atrae la siguiente inhalación. Si se inhala por la nariz hay que exhalar por nariz también; si se inhala por la boca, se exhala también por la boca. Respirar por la nariz es mucho más saludable, pues hay un conducto en los senos frontales que lleva la energía directamente al sistema nervioso. Además al respirar por la nariz podemos absorber PRANA (energía vital); en la boca, en cambio, no existen órganos que lo absorban.



2. Es energética. Para que haya una experiencia de activación y de liberación debe haber movimiento de la energía; esto se logra respirando vigorosamente. Este tipo de respiración se utiliza para tener acceso al material que esta suprimido de la conciencia y sentirlo físicamente. Sentimos la activación por la energía vibrante que experimentamos físicamente.

3. Un ciclo respiratorio comienza con la primera respiración circular y concluye cuando se integro el material que fue activado y hay una experiencia de relajación total. El material que se activa es algo que ha sido inhibido como consecuencia de los traumas que hemos

mencionado y puede sentirse físicamente como oleadas de energía vibrante que recorren el cuerpo provocando movimiento involuntarios, opresión, llanto, risas, etc…esta experiencia puede durar de unos segundos a 1 hora aproximadamente.

Beneficios de la práctica de la respiración consciente.

Los beneficios se manifiestan y multiplican ante el desbloqueo de la respiración. Cuando inspiramos somos conscientes de ello, y al exhalar también somos conscientes de esta. Esta acción o movimiento solo puede ocurrir en el presente, porque en este instante es cuando esta fluyendo la conciencia respiratoria, la conciencia sobre la vida.

Con la practica constante de la respiración consciente se aumenta el disfrute en el diario vivir, hay mayor concentración en las tareas, claridad en la toma de decisiones, relajación física y mental, mayor creatividad, mejoría en las relaciones, disminución de estrés y tensión, mejora en las pautas de comportamiento adictivo, aumento de energía y resistencia física, alivio del dolor, facilitación de la transformación espiritual, y muchísimos mas…

Las personas que han aprendido respiración consciente y han experimentado su valor se vuelven más conscientes de la vida en su totalidad: la Tierra en la que viven, su cuerpo, otros seres humanos que comparten su entorno, el respeto por otros seres vivos, etc.

Ejercicio Día 2

Ejercicio de las 20 respiraciones conectadas (RC)

Este es un sencillo y poderoso ejercicio desarrollado por Leonard Orr. Se realiza en pocos minutos y en cualquier lugar.
Es recomendable para armonizar, traer la atención al presente, relajar la tensión del cuerpo, tranquilizar las emociones, activar la energía y para muchos otros beneficios que descubrirás con la práctica.



Indicaciones: realiza este ejercicio solo 1 vez al día la primera semana. Luego practícalo en repetidas ocasiones diariamente durante todo 1 año (se que suena mucho, pero es parte de crear el habito en ti). Notaras cambios importantes inmediatamente.

Preparación: Siéntate con la espalda derecha, las manos apoyadas sobre las piernas (estas no deben cruzarse) y las plantas de los pies en el piso. La boca estará entreabierta, con la lengua apoyada suavemente sobre el paladar y las mandíbulas relajadas. Cierra los ojos y mantenlos cerrados hasta completar el ejercicio. Vacía los pulmones de aire con una exhalación por nariz.

Conexión: se realizan 4 ciclos de 5 respiraciones completas cada uno, cuatro cortas y unas larga, siempre conectadas entre si. La inhalación y exhalación se realiza por nariz. El aire al inhalar pasa por nariz, baja a garganta, llega hasta el pecho, llena diafragma y para exhalar regresa a pecho, pasa por garganta y llega hasta la cabeza, desde donde se deja caer la exhalación.

Todo lo que surge con este ejercicio se integrara rápidamente. ¡Respirar es seguro! No temas, solo puedes perder tus males y obtener beneficios.

En el día 3 daremos algunas variantes de este ejercicio para atacar directamente la ira, liberar sentimientos reprimidos, tratar problemas respiratorios, etc.

DIA 3

¿Para que rebirthing?

Muchas personas nos preguntamos, en algún momento de nuestra existencia, quienes somos, como hacer para mejorar en la vida, de donde vienen las dificultades que experimentamos, por que no somos dichosos o por que ante la crisis sentimos tanto temor. Estas preguntas y mucho más acerca de nosotros mismos podemos aprenderlo explorando la propia respiración. Allí se encuentra todo lo que necesitamos saber. Investigando en la respiración es posible aprender, a través de la experiencia, como limpiar el terreno para conectar con las respuestas y verdades buscadas. Rebirthing es una maravillosa herramienta de purificación para desbloquear y tener acceso al conocimiento de si mismo.

Sanarnos con la respiración.

Si iniciamos un proceso para reprender a respirar (tal como lo hacíamos cuando éramos bebes) es porque hemos olvidado o bloqueado la conexión con nosotros mismos y con el universo que nos rodea.
La respiración contenida y la tensión acumulada como consecuencia, pueden causar mucho dolor e infelicidad. Lograr la plena vitalidad es posible al respirar de manera conectada y profunda, sintiendo cada sensación y cada emoción que van surgiendo, relajándose (aceptando) y liberando (resolución espontanea) a éstas en el momento presente, inhalando sin esfuerzo y generosamente aire nuevo y fresco (partículas de energía amorosa), que actúa limpiando y sanando cualquier trauma doloroso de nuestro pasado.

En una sesión de respiración nos conectamos nuevamente con la energía divina, que nos provee del espíritu eterno al conectar la inhalación con la exhalación en un círculo completo donde el entusiasmo reemplaza al esfuerzo. Sabemos que el espíritu esta presente en la experiencia cuando, al recibir fuertes oleadas de energía pura, nos relajamos y nos abrimos naturalmente a una experiencia nueva de unidad, confianza, amor, seguridad, cuidado, expansión y poder, que son suficientes para sanar cualquier dolor o afección.

Sesiones de Rebirthing

Se recomienda aparte de practicar los ejercicios diarios de respiración tomar 10 sesiones semanales de rebirthing de una duración de 2 a 3 horas.

Estas sesiones se llevan a cavado recostado sobre una cama o colchoneta, boca arriba, con los brazos extendidos a los costados del cuerpo en una posición cómoda. La atención debe proyectarse hacia adentro de uno mismo para percibir lo que se vive en nuestro interior (se facilita el proceso manteniendo los ojos cerrados). Poco a poco el cuerpo, liberado de las tensiones, se hace vehículo de las emociones. A medida que surgen las emociones durante la sesión se comienza el proceso de aceptación de lo que hemos vivido, buenos y malos. Si aceptamos lo que sentimos responsablemente, se lograr la integración (ver en que medida forma parte de nosotros) y desde una nueva visión aceptar las cosas tal cual son, sin agregarles ni quitarles nada y así transformar los sentimientos cambiando los pensamientos que tenemos acerca de las experiencias vividas.

Cada sesión de estas 10 que mencionamos comenzara con la primera respiración circular (profunda, sin pausas y consiente) y termina con la integración de lo activado durante el proceso. El renaciente puede experimentar sensaciones de relajación profunda y bienestar total.

Las sesiones de Rebirthing tienen 2 modalidades: en seco o en agua. Las 10 primeras sesiones de las que estamos hablamos deben hacerse en seco, ya que en ellas se liberan emociones y recuerdos que han estado inconscientes por mucho tiempo así como sensaciones desconocidas que resultan extrañas y provocan temor en quien las experimenta.



El rebirthing en agua es más avanzado y permite activar y explorar nuevas vivencias con la respiración. Se recomienda para después de las 10 primeras sesiones en seco o cuando se da el patrón de quedarse dormido durante las sesiones.

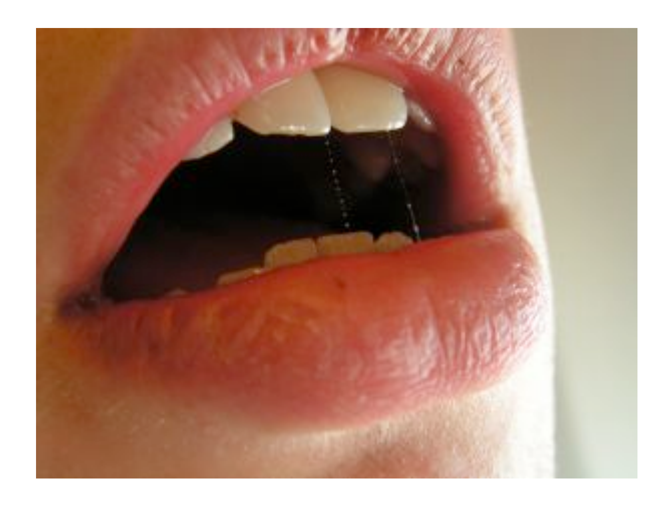
El permanecer sumergido en agua y respirar activara recuerdos mas intensos, por la semejanza con el estado en la vida intrauterina y también por la urgencia de querer salir de dicha situación.

De igual manera, las sesiones en agua presentan 2 modalidades: en agua fría y caliente. En agua caliente se recrea la vida dentro del útero y permite el recuerdo de este periodo; en cambio en agua fría se elimina un poco de la inconsciencia acumulada en el cuerpo como consecuencia del trauma de nacimiento y de todo condicionamiento posterior, también conecta con recuerdos del primer impacto que nos produjo salir del útero y tomar contacto con el frio del ambiente.

Mas adelante en el curso explicaremos como estructurar cada una de tus sesiones semanales y el tema que se abordara en cada una de ellas. Mientras tanto es muy importante que sigas practicando los ejercicios que hemos dado y haciendo un hábito tu respiración consciente.

Ejercicio Día 3

Hoy veremos algunas variantes para el ejercicio de las 20 RC que vimos en la clase anterior. La preparación es la misma que en dicho ejercicio.



20 RC con la lengua entre los dientes: se practica con la boca cerrada pero relajada, mordiendo suavemente la lengua, apoyando la punta en el espacio entre los labios y los dientes en la encía superior o inferior. Se recomienda para cuando sentimos ira y para antes de dormir cuando se padece de bruxismo (rechinar los dientes al friccionarlos entre si por la tensión)

20 RC con la boca abierta: se practica con la boca completamente abierta; se inhala y exhala por la boca. La lengua y las mandíbulas se mantienen relajadas. Este ejercicio sirve para liberar bloqueos y sentimientos que han sido reprimidos.

20 RC con boca completamente abierta: se inhala y exhala por la nariz manteniendo la boca lo mas abierta posible. Sirve para sacar la energía negativa de nuestro cuerpo.

20 RC de energía en silencio: la inhalación y exhalación se realizan por nariz. Se mantiene la boca entreabierta apoyando la lengua suavemente sobre el paladar y las mandíbulas se relajan. Se respira tan suave que el aire no hace ruido al entrar ni al salir. Se trata de una meditación con el propósito de tomar conciencia de estar respirando energía. Ayuda a curar problemas respiratorios.

Practica las que creas que son más necesarias en tu situación de vida actual o bien date tiempo de conocerlas todas para que sientas las diferentes áreas activadas en ti...

DIA 4

Sanación de las heridas humanas: Los ocho traumas.

Las heridas pueden ser curadas o sanadas. La curación ocurre cuando utilizamos algún agente externo químico para cicatrizar, minimizar o aliviar los síntomas. En cambio, la sanación tiene lugar cuando encontramos una relación entre los síntomas y sus causas y podemos hacer un cambio interno (mental y emocional) cuya consecuencia es que el síntoma desaparece, se alivia, mejora.

Leonard Orr definió 8 traumas humanos generalizados en la humanidad sobre los que hay que trabajar para llegar a nuestro renacimiento:

- El trauma de nacimiento
- Los negativos específicos
- El síndrome de desaprobación paterna (SDP)
- El trauma de la escuela
- El trauma de la religión
- La urgencia inconsciente de morir
- El trauma de vidas pasadas
- La senilidad

Los traumas que traemos de otras vidas o que hemos adquirido en esta, provocan que no podamos disfrutar del presente tal como nos gustaría; nos sentimos limitados a la hora de ir hacia lo que deseamos: una relación amorosa pacifica, un buen trabajo en el que expresar la creatividad, abundancia de salud y vitalidad, una sexualidad plena, etc.

Nuestros deseos se ven limitados al querer concretarlos, por comportamientos repetitivos que en apariencia irían en dirección opuesta a aquello que deseamos lograr. Estos comportamientos los aprendimos en los hogares en los que fuimos educados y se generaron como consecuencia de los traumas infantiles. Estos comportamientos se llaman pautas. Algunas pautas forman parte de hábitos positivos que apoyan nuestro propósito en al vida y otras actúan para impedirnos lograr lo que queremos.

A cada pauta que repetimos le corresponde un pensamiento y una conducta aprendida. Una pauta se cambia aprendiendo algo diferente.

Para cambiar una pauta con éxito se requieren 3 cosas:

1. Reconocer la pauta: darnos cuenta de que estamos repitiendo algo que no nos beneficia.
2. Conectarnos con los sentimientos asociados a la pauta y comenzar el proceso de la resolución de estos sentimientos observando cuales son los pensamientos que están sosteniendo astas emociones inhibidoras.
3. Elegir tener un comportamiento diferente, que este más acorde con lo que queremos lograr.

No hace falta que tengas un orden al querer cambiar una pauta. Los pasos dados se pueden hacer en el orden que se desee, solo es necesario que los 3 estén presentes: darte cuenta de tu comportamiento limitante, reconocer los sentimientos y resolverlos, y actuar de una manera diferente.

"La practica fortalece al músculo", si a fuerza de repetición los aprendimos, también podemos desaprender estos comportamientos primero repitiendo pensamientos positivos y luego ensayando nuevas conductas que apoyen esta nueva manera de pensar. Aunado esto a la practica de la respiración consciente y las técnicas de purificación espiritual con los elementos (las cuales veremos mas adelante) podemos volvernos poderosos sanadores y acabar con nuestras propias heridas o traumas.

Ejercicio Día 4

EJERICICIO: RESPIRACION ALTERADA.

Este ejercicio permite conectar los 2 hemisferios cerebrales, para favorecer distintas actividades de la vida diaria, limpiar los conductos respiratorios y los canales sutiles llamados nadis, que es por donde circula el prana.

Preparación: siéntate sobre un almohadón en el piso, con la espalda erguida y las piernas cruzadas. Cierra los ojos y mantenlos cerrados hasta completar el ejercicio. Vacía los pulmones de aire con una exhalación por nariz.

Realización: comienza con la mano derecha. Ejerce una presión suave con el pulgar sobre el orificio nasal derecho, por fuera, tapándolo. Retrae los dedos indicie y mayor sobre la palma de la mano. Inhala

normalmente por el orificio izquierdo. Cierra el orificio izquierdo con el dedo anular, reteniendo el aire en los pulmones por un segundo. Libera el orifico derecho y exhala normalmente por el. Inmediatamente vuelve a inhalar por el orificio nasal derecho. Cierra el orificio derecho con el pulgar reteniendo por un segundo. Destapa el orificio izquierdo y exhala normalmente.
Inicia nuevamente el ciclo y repítelo 3 veces.

Ejercicio Día 5

Afirmaciones
Una parte importante y poderosa de tu proceso de sanación será a través de afirmaciones. Las afirmaciones no son solo frases lindas elegidas al azar, sino que expresan la verdad que se oculta detrás de los pensamientos negativos y ayudan a sacar a la superficie sentimientos de resistencia y creencias limitantes.

Si bien no es fácil controlar nuestros pensamientos, debemos ir observando su calidad a medida que estos van surgiendo y transformarlos usando un lenguaje de posibilidades. Para cambiar los pensamientos es que utilizaremos las afirmaciones. Una afirmación es un pensamiento positivo que elijo introducir en mi mente de manera consciente, para obtener un resultado deseado. Las afirmaciones sirven para cualquier área y se trabajan para cambiar creencias. El cambio no se produce con el simple paso del tiempo sino con la evolución de los pensamientos. Esta es una técnica de autoconocimiento poderosa.

Indicaciones para las afirmaciones:
1. Formúlalas en tiempo presente y en positivo. Incluye tu nombre
2. Escríbelas durante 7 días, por lo menos 10 veces al día.
3. Hazlas en primera, segunda y tercera personas del singular.
4. Trabájalas con respuesta emocional. Incluye todo lo que surja mientras las escribes (inquietud, tensión, pensamientos paralelos como: “esto es imposible”, “no puedo”, “no lo merezco”, “es demasiado para ser real”, “si, pero…”, etc.)

DIA 6

EL TRAUMA DE NACIMIENTO.

Se considera trauma de nacimiento a los acontecimientos sufridos en el periodo comprendido por la concepción (el proceso por el cual el esperma y óvulo se unen para formar un embrión), la vida intrauterina (los 9 meses dentro del vientre materno) y el nacimiento (parto).

En los últimos 20 años se ha demostrado que el niño aun no nacido es un ser inteligente, pensante, que toma decisiones. El feto crece rápidamente, tanto en lo físico como en lo psíquico, recibe información a través del sistema nervioso de la madre y telepáticamente; interpreta sensaciones y reacciona.

Repetimos la felicidad del útero cuando nos metemos en la cama tapados y a oscuras; en la bañera, con agua caliente; cuando pasamos un tiempo en el auto, etc. estas circunstancias son para nosotros intentos de recuperar la sensación de cómodo encierro y de seguridad en la vida intrauterina.
Los nueve meses en el útero podrían afectar al feto en las conclusiones sacadas en base a estas experiencias de vida intrauterina.

Reflexiona ahora:
¿Fuiste deseado por ambos padres?
¿Fuiste tal vez un imprevisto, producto de una relación casual?
¿Fuiste ilegitimo y ocultaron tu identidad?
¿Querían una niña y tu eras niño, o viceversa?

El tiempo ideal en el útero pasa rápidamente. El cuerpo del feto crece y crece, y el espacio dentro del vientre es muy pequeño para contener tanta vitalidad. El pequeño busca una salida en la oscuridad, hasta ver una luz brillante al final de un túnel. Con las contracciones del útero comienza el viaje hacia la nueva vida.

Lo que llamamos parto normal o natural incluye algunas o todas las siguientes situaciones:

• Médicos y enfermeras preparados para una emergencia en un ámbito hospitalario.
• Mucho ruido, provocado por los instrumentos utilizados, en lugar de

los suaves sonidos del útero.
• Inducción para ayudar al desarrollo del proceso.
• Aplicación de anestesia para calmar el dolor de la madre.
• Luz brillante, después de mucho tiempo en la oscuridad.
• Cambio de temperatura: de la calidez del útero al frió de la sala de parto.

Luego de 9 meses encogidos, somos manipulados rápidamente. La primera respiración ocurre en el momento del nacimiento, y esa experiencia queda almacenada en el cuerpo hasta que la liberamos. El cordón umbilical, que fue el conducto vital durante la vida intrauterina, se corta abruptamente y nos vemos obligados a respirar con desesperación. Quizá esta inhalación hasta fue dolorosa, por el shock y el pánico sentidos por la interrupción del suministro de oxigeno.

Reflexiona ahora:
¿Cómo fue tu primera respiración?
¿Te golpearon en los glúteos para que lloraras y así provocar la respiración?
¿Cortaron el cordón umbilical rápidamente, provocando desesperación en ti?

También, el nacimiento es la primera experiencia social y tiene un gran impacto sobre la calidad de nuestra vida con relación a los cambios. Hay que considerar los efectos de, por ejemplo, el hecho de que el bebe sea separado inmediatamente de la madre para chequeos médicos muchas veces innecesarios (peso, medidas y baño) y luego ser puesto en un cunero, solo.

Reflexiona ahora:
¿Quién te recibió?
¿Qué hizo contigo?
¿Dónde estaba tu mama?
¿Qué dijeron al verte?

Como consecuencia de estos acontecimientos, el recién nacido saca conclusiones acerca de la vida y de las personas, que pueden ser negativas como: “Vivir es peligroso”, “el placer conduce al dolor”, “las personas me persiguen”, “cuando te brindan apoyo te controlan y

manipulan", "nadie me quiere", "estoy solo", etc. estos pensamientos son los ingredientes del libreto de nacimiento que luego proyectamos inconscientemente en nuestra vida y en las relaciones que creamos.

La forma en que mantenemos estas emociones lejos de la conciencia es a través de una respiración superficial, empleando entre un cuarto y un tercio de nuestra capacidad respiratoria; respirar superficialmente se ha convertido en algo normal.

Rebirthing es un proceso de respiración consciente y conectada que nos permite entrar en contacto con el placer primario burdamente interrumpido en nuestro nacimiento. Permite aprender que es el amor y el apoyo pueden ser, nuevamente algo confiable y seguro. Cuando inhalamos conectamos con la masa mental negativa y soltamos en la exhalación estos pensamientos que están en la memoria de las células y producen efectos tales como estrés, tensión, lucha, enfermedades, dolor, etc.

Una solución para las conclusiones sacadas según el tipo de nacimiento, inclusive para el que llamamos "nacimiento normal o natural", seria el cambio a una nueva visión dada por las afirmaciones, tal como vimos en la clase anterior.

A continuación hablaremos un poco de los tipos de nacimiento, las conclusiones que pudimos haber obtenido de ello y lo más importante la nueva visión que debemos trabajar a través de las afirmaciones:



Nacimiento normal
Tu madre pudo haber dicho, por ejemplo, que el parto no fue nada del otro mundo" y tu conclusión de bebe tal vez haya sido: "no importo, mi presencia da lo mismo, soy común"

Afirmaciones de sanación:
SOY UN MARAVILLOSO REGALO DE DIOS AL MUNDO.
SOY UNICO.
YO MARCO LA DIFERENCIA.



Cesárea
Provoca el síndrome de interrupción, y al conclusión sacada es “no puedo hacerlo por mi mismo, tengo que ser ayudado”. Algunas personas nacidas por cesárea tienen dificultad para completar las cosas solas y suelen abandonarlas antes.

Afirmaciones de sanación:
PUEDO HACER LAS COSAS Y COMPLETARLAS.
MEREZCO TODAS LAS CARICIAS Y ABRAZOS QUE DESEO.
ENCUENTRO EL CAMINO CON FACILIDAD.



Problemas con el cordón umbilical
Los que nacen con el cordón umbilical enroscado alrededor del cuello concluyen que parea sobrevivir en este mundo casi tienen que morir. Estas personas pueden tener fuertes impulsos de vida y de muerte, ser muy mentales, llevando todo a la cabeza, y tener poco contacto con las emociones.

Afirmaciones de sanación:
SOY LIBRE.
PUEDO RESPIRAR CON LIBERTAD AUNQUE HAYA TENSIONES.
YA NO NECESITO PROVOCAR CRISIS PARA SENTIRME VIVO.

Partos inducidos



Pueden concluir que no pueden hacerlo pro ellos mismos, sentirse controlados por las personas cuando los quieren ayudar y resistirse a entrega en las relaciones afectivas.

Afirmaciones de sanación:
PERDONO A LA GENTE QUE ELIGE POR MI.
TENGO RESPONSABILIDADES.
CONTROLO MI PROPIO DESTINO.

Nacidos después de la fecha de parto o prematuramente
No se sienten listos, tiene inconvenientes con los horarios y la puntualidad.

Afirmaciones de sanación:
EL TIEMPO ESTA DE MI LADO.
SOY DEL TAMAÑO CORRECTO.
YA NO TENGO QUE APURARME O HACERME ESPERAR PARA TENER ÉXITO.

Trabajo de parto largo
Se saca la conclusión de que la vida es una lucha. Los nacidos de esta forma son impacientes y pueden tener terror a las situaciones sin salida.

Afirmaciones de sanación:
LA VIDA ES FACIL.
EL TIEMPO ES EXACTO, PUEDO ESPERAR.
ES SEGURO ESPERAR.

Utilización de fórceps en el parto
Temen mucho al dolor, a veces sufren de fuertes migrañas y se enojan fácilmente al sentir que pueden ser controlados.

Afirmaciones de sanación:
PUEDO TRIUNFAR SOLO, SE COMO HACERLO.
ES UN PLACER QUE OTROS LO HAGAN POR MI.
CUANTO MAS ME RELAJO Y TOMO LAS COSAS CON CALMA, SIENTO MAS APOYO Y PLACER



Utilización de drogas durante el parto
Hay una tendencia a estar inconsciente para sentirse vivo. Quienes nacieron de esta forma pueden tener dependencia al alcohol, medicamentos, etc.

Afirmaciones de sanación:
ES SEGURO ESTAR EN MI CUERPO.
ES SEGURO RESPIRAR PROFUNDA Y LIBREMENTE.
YA NO NECESITO LAS DROGAS PARA SENTIRME VIVO.



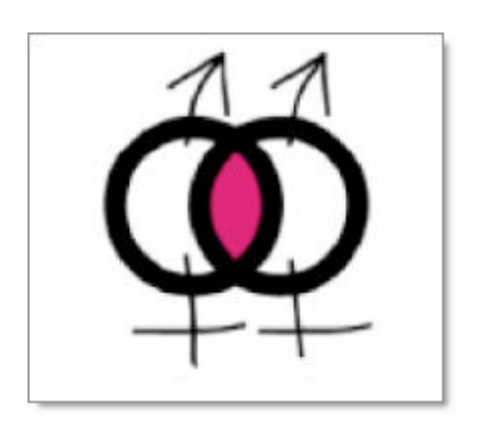
Embarazos no planeados o no deseados
Los nacidos de este tipo de embarazo se sienten rechazados y rechazan a los demás. Tratan de agradar a las personas. A menudo provocan accidentes.

Afirmaciones de sanación:
SOY DESEADO Y MEREZCO VIVIR.
DECIDO SER QUERIDO.
SOY UN HIJO ELEGIDO DE DIOS.



Nacimiento después de abortos previos
Los nacidos habiéndose producido abortos previos, no encuentran su lugar en la familia, creen no merecer la vida y tienen dificultades para confiar en las personas.

Afirmaciones de sanación:
ESTOY SEGURO Y SOY INMORTAL AHORA MISMO.
NO HAY NADA QUE TEMER, ESTOY VIVO.
LA GENTE SE SIENTE FELIZ DE QUE ESTE AQUÍ.



Sexo opuesto al deseado por los padres

El nacer bajo esta situación provoca confusión con respecto a su identidad sexual y pueden pensar que son una desilusión, que están equivocados, que no sirven.

Afirmaciones de sanación:
AGRADEZCO A DIOS SER UN HOMBRE (O UNA MUJER, SEGÚN SEA EL CASO)
SOY EL QUE TENGO QUE SER.
MI SEXO ES CORRECTO PARA MÍ

DIA 7

LOS NEGATIVOS ESPECIFICOS.

Los negativos específicos consisten en el mal uso de la mente a través de los pensamientos.

Los 2 pilares principales de trabajo en Rebirthing son la respiración y el pensamiento, la vida y la salud del cuerpo, la reina y el rey de la conciencia humana.

Si nuestros pensamientos son creativos, como parece ser, esta claro que las primeras conclusiones sobre nosotros mismos, sobre las relaciones y sobre la vida podrían servir de contexto a todas las decisiones sucesivas.

Tenemos aproximadamente unos 50,000 pensamientos por día y podemos elegir entre el bienestar y la incomodidad, entre el placer y el dolor, entre la vida y la muerte, en cada uno de ellos.

Puedes iniciar el proceso de tomar conciencia escuchando lo que dices, intentando determinar como son tu comunicación interna (que te dices a ti mismo) y tu comunicación externa (que les dices a otros).

Un paso esencial en el camino hacia la iluminación consiste en ser capaces de comprender de que manera los pensamientos producen resultados, y responsables de la creación de los resultados en nuestra vida.

La calidad de la vida esta regida por los pensamientos: con ellos coloreamos nuestra realidad manifiesta. Los resultados son neutsro9s maestros: lo que obtenemos como experiencias es el producto de lo que pensamos.

Debemos tomar responsabilidad por nuestras vidas y sus resultados. La palabra “responsabilidad” que tiene tanta carga emocional para algunos, significa habilidad para responder. Esto no tiene por que ser pesado, sino causa de alegría; Dios nos dio como don esta habilidad, que fue desvirtuada por figuras de autoridad que temían a nuestra divinidad y poder personal.

Podemos transformar nuestras experiencias cambiando los

pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos y de la vida.

Ejercicio Día 7

Ejercicio 1.

Escribe tus 10 pensamientos negativos mas frecuentes sobre ti y sobre la vida y luego transfórmalos en una afirmación.

Ejercicio 2.

Escribe tus pensamientos durante 10 minutos al despertarte por la mañana hasta que se agoten y entres en un estado de paz. Este es un poderoso ejercicio para alcanzar la iluminación. Buda dijo que el secreto de la iluminación es ejercer criterio supremo sobre los pensamientos en la medida en que surgen. Somos lo que pensamos. Estos primeros pensamientos al despertarte determinaran el tipo de día que tendrás.

Leonard Orr dice “Cambia a un pensamiento por vez a medida que vayan surgiendo a la conciencia”.

DIA 8

LA MENTIRA PERSONAL.

Al repetir un pensamiento negativo con frecuencia, lo convertimos en una creencia y, de tanto repetir esta creencia, creamos la realidad que la corrobora. Creer es crear.

La mentira personal es un pensamiento limitante y doloroso a cerca de nosotros mismos. Esta relacionada con el trauma de nacimiento e influencia todas las áreas de nuestra vida.

Las mentiras personales se forman sobre la base del esfuerzo que hemos realizado para nacer, agradar y ser aceptados. Una formula de este tipo podría ser: "Tengo que esforzarme mucho para llegar a lo que quiero" o "No hay nadie que pueda ayudarme cuando lo necesito.

Estas reacciones o pensamientos revelan la manera como respondemos a las primeras experiencias de vida y se vuelven una pauta para todo lo que nos ocurre después. No aparecen por casualidad: están basados en deducciones absolutamente lógicas, formadas a lo largo de la vida.

Nuestros pensamientos básicos se constituyen tan temprano en nuestras vidas que los percibimos inseparables de nosotros. Es como si hubieran existido antes que nosotros; pareciera que hubieran sido ellos los que nos han formado a nosotros, no a la inversa. Nos acompañan desde pequeños.

La mentira personal esta ocultando la verdad; por eso es una mentira. Es una afirmación negativa acerca de cómo nos vemos y de la vida. Es algo que necesitamos creer sobre nosotros mismos para confirmar nuestras creencias. A la mente le gusta tener la razón.

Fluctuamos siempre pretendiendo ser buenos, pero temerosos de que la gente descubra nuestra maldad. La verdad eterna es sacar a flote lo que ya esta ahí, aquello que la mentira esta tapando acerca de nosotros y de la vida.

Habrá resistencia a abandonar este pensamiento, porque toda tu vida has tratado de hacerlo realidad (porque estas creando aquello que crees que es cierto). Pero también, si abandonas tu mentira personal, tendrás un aumento increíble de energía. La Divinidad es energía y es

probable que tengas miedo del Creador, porque crees que El mata a la gente.

La mentira personal puede venir a veces de nuestro nacimiento, de la concepción, de nuestra primera infancia. Algún cuento, anécdota o recuerdo de tu nacimiento puede darte una pista. Lo oculto por la mentira es tan doloroso que lo dejamos de lado. No lo integramos y surge siempre en los momentos, más difíciles.

En la vida diaria muchos de estos pensamientos o conclusiones se manifiestan en síntomas. Ejemplos:

• La claustrofobia representa la experiencia asfixiante de quedar atrapados en el canal de parto.
• El vértigo puede estar provocado por no haber sido sostenidos debidamente a la salida en el nacimiento.
• El miedo a la oscuridad se puede relacionar con la etapa dentro del útero y la experiencia posterior de dolor y angustia experimentada como consecuencia de ser separados de nuestra madre.

A pesar de las buenas intenciones de los padres, el niño tomara de3 ellos tanto el comportamiento evidente como el encubierto.

Ejercicio Día 8

Ejercicio 1.

1. Describe brevemente la situación que te esta afectando.
2. ¿Cuáles son tus pensamientos acerca de esta situación?
3. ¿Qué beneficios obtienes de esta situación tal como es?
4. ¿En que te beneficiaria el hacerte responsable?

La mentira personal es una cosa muy importante. Si tu mentira personal fuera por ejemplo "Nada funciona para mí", entonces las afirmaciones que damos no funcionarían…

Ejercicio 2.

1. Escribe una breve historia de tu vida. Comienza desde tu concepción.
2. Completa la siguiente frase: "El pensamiento mas doloroso acerca de mi es…"

3. Completa esta frase: “lo que mas miedo tengo de que los demás descubran de mi es que yo soy…”
4. Imagina que lo que siempre has deseado esta ahí. Completa la siguiente frase: “La razón por la que temo que nunca tendré todo esto es…”
5. Completa la siguiente frase: “El pensamiento mas negativo acerca de mi mismo es…”
6. Busca tu mentira personal
7. Saca tu verdad eterna…

Nueva Visión: La Verdad Eterna.

Una verdad eterna es que somos seres divinos en busca de amor. Cada uno de nosotros es una persona común y única, como todo el mundo.
Enseguida te darás cuenta de tus temores sobre quien eres y de que tus actos de compensación son innecesarios: en realidad eres una buena persona, con intenciones de amor.

Afirmaciones de Verdad Eterna:
CONFIO EN LA VIDA, SOY AMADO Y BIENVENIDO
ME AMO, ME ACEPTO, SOY AMADO Y PERFE3CTO COMO SOY
SOY CAPAZ, CONFIO EN LA VIDA Y MANIFIESTO AMOR
FLUYO CON LA VIDA, SOY VALIOSO Y PERFECTO COMO SOY
MEREZCO ESTAR AQUÍ Y CONFIO EN EL FLUIR DE LA VIDA
ME AMO, ME VALORO Y ESTOY EN UNIDAD CON LOS OTROS
SOY UNA PERFECTA EXPRESION DE LA VIDA Y MEREZCO ESTAR AQUÍ
SOY VITAL Y PODEROSO AHORA
SOY VALORIZADO, RECONOCIDO Y SIEMPRE AMADO
SOY SIEMPRE BIENVENIDO Y AMADO
SOY UN REGALO DE DIOS AL MUNDO, SOY SIEMPRE BIEMVENIDO
SOY SIEMPRE ESPERADO, BIENVENIDO Y AMADO
SOY UNICO Y VALIOSO.

DIA 9

A continuación estudiaremos lo que se conoce como Síndrome de Desaprobación Paterna (SDP); es importante saber que aunque este trauma es considerado uno en si mismo y se trata por separado, va muy aunado y podría decirse que esta conformado tanto por la relación directa con los padres como por los traumas de la escuela y de la religión. Es muy importante darles su importancia individual a cada unos de estos traumas, pero a la vez generar una visión interrelacionada entre estos para tener un planteamiento correcto y dar un tratamiento adecuado.



EL SINDROME DE LA DESAPROBACION PATERNA (SDP)
Nuestros padres (o sus sustitutos, si ellos no estuvieron o delegaron en otros sus funciones) fueron nuestro primer modelo afectivo y moral. Nos transmitieron los principales conceptos acerca del amor y de cómo vivir.

A pesar de todo el amor que nos pudieron haber tenido y de sus buenas intenciones, desde su visión de la vida tal vez nos confundieron, lesionaron o influenciaron de una manera negativa con sus expresiones o acciones. Estas actitudes causaron que, cuando niños, aceptáramos estas "verdades", sometiéndonos a ellas sin cuestionarlas, y que, mas tarde, el temor se transformara en parálisis o rebeldía ante figuras de autoridad, por ejemplo, jefes y/o maestros. Ellos simbolizan en nuestro inconsciente a esos padres desaprobadores de la primera infancia.

Este SDP se va transmitiendo de generación en generación. La forma más común es por vía oral, cuando recibimos educación sobre temas clave en el desarrollo humano.

El trauma de la infancia es más difícil de sanar que el del parto, porque este genera en unos minutos, mientras que el otro se construye durante años.

Nuestras relaciones cuando adultos reflejan la relación que tuvimos

con nuestros padres en la infancia. Todo lo que no fue resuelto con ellos saldrá a la superficie en busca de una solución.

Ejercicio Día 9

1. ¿Qué aspectos de las personalidades de tus padres sueles encontrar en tus relaciones?
2. ¿en que circunstancias las personas te tratan como te trataban tus padres?
3. ¿copias el mismo tipo de relaciones que tus padres mantenían entre si?
4. ¿de que manera provocas el enojo en otro para que desapruebe tu conducta?
5. ¿Cómo te vengas de tus padres haciéndoles algo a otros?
6. ¿Qué actitudes de niño desvalido o caprichoso tomas para que los otros te traten como alguno de tus padres?
7. ¿De que manera rompes la armonía en tus relaciones?
8. ¿Tu sexualidad quedo inhibida por alguna creencia de tus padres y eso entorpece tus relaciones actuales?
9. Si te sentiste abandonado por tus padres, ¿creas situaciones en las que puedas sentirte abandonado por otros?
10. ¿La sensación de culpabilidad que traes de la infancia hace que te castigues en algunas de estas cosas: el cuerpo, la vida sexual, la actividad profesional, la pareja, los amigos, la economía o alguna otra?

La desaprobación paterna continúa cuando ingresamos a la escuela y al adoptar un dogma religioso, por lo cual el tratamiento de estos traumas va muy relacionado.



DIA 10

EL TRAUMA DE LA ESCUELA.

Ocurre cuando entramos en el campo de influencia de la desaprobación de otros; entonces nos contaminamos energéticamente con la negatividad de otros niños y con todos los adultos que integran el ámbito escolar. Pasamos casi toda la niñez, la adolescencia y parte de la juventud recibiendo cantidades de energía emocional de otros en la escuela y, más tarde, en la universidad.

Muchos maestros sufren de agotamiento crónico, porque se ponen en el papel de jueces de los sistemas familiares de los cuales provienen los niños que tienen a su cargo. Creen que podrían educar a los chicos mejor que sus padres o critican como lo hacen estos, y así ocupan un lugar que no les corresponde. De este modo cargan en su “mochila” lo que no es de ellos.

El niño se siente bien cuando el maestro puede mirarlo respetando a sus padres tal como son, reconociendo sin juzgar, porque de ahí viene el pequeño. Así el maestro se gana la confianza del alumno y puede enseñarle y este aprender.

Las siguientes afirmaciones te ayudaran a desbloquear los traumas tanto de la escuela como de la relación con tus padres:

HE RECIBIDO UN BENEFICIO INFINITO DE MIS MAESTROS.
HERECIBIDO UN BENEFICIO INFINITO DE MIS PADRES.
LAS PERSONAS CON UN RANGO SUPERIOR AL MIO SON MIS AMIGAS.
PERDONO A MIS MAESTROS POR SU COMPORTAMIENTO IGNORANTE HACIA MÍ.
YO SOY AHORA MI PROPIA AUTORIDAD.
YA HE SATISFECHO TODO DESEO DE CONFORMIDAD O REBELDIA; AHORA SOLO HAGO LO QUE SE QUE ES BUENO PARA MI DE ACUERDO CON MIS PROPIOS PRINCIPIOS.

Para cerrar con el SDP en la siguiente clase veremos el trauma de la religión, dando ejercicios y afirmaciones para su tratamiento especifico.

DIA 11

EL TRAUMA DE LA RELIGION.

También el trauma de la religión puede entenderse como parte del SDP, y es el último apartado que veremos para tratar el SDP de manera integral.

Aunque no practiquemos un culto determinado, estamos influenciados por las grandes religiones y sus dogmas. La humanidad se rige por principios dictados por estos sistemas de creencias.

Cuando adoptamos una religión, estamos eligiendo nuevas figuras de autoridad que nos digan lo que tenemos que hacer y lo que harán si no lo cumplimos, como lo hacían nuestros padres. Por lo general las religiones alejan a la persona de su divinidad natural haciendo hincapié en la perdida de la inocencia a través del pecado.

La idea de las religiones es que estamos separados de Dios y que El puede matarnos. Crean así la imagen de un Dios atemorizante y todopoderoso, que esta esperando para castigarnos por los errores que cometimos.

Ejercicio Día 11

Cierra los ojos. Relájate. Explora tu cuerpo para relajar cualquier parte en tensión. Observa como el aire entra y sale de tu cuerpo. Inhala y exhala.

Enfoca tu atención en al palabra *Dios* (o la palabra que para ti represente a una entidad superior) y responde:
¿Cómo es Dios?
¿Cuáles son sus características?
¿Qué es lo que hace?

Toma todo lo que aparezca y explóralo. Tomate el tiempo necesario para descubrir acerca de El.

Ahora identifícate con El hasta ser El mismo. Imagina que eres El.
Siendo Dios, responde:
¿Cómo eres?
¿Cuáles son tus cualidades?
Ahora descríbete a ti mismo diciendo: Yo soy… ¿Qué es lo que haces?

¿Cómo es tu existencia siendo el? Tomate todo el tiempo para ver los detalles de ser El.

Abre tus ojos y escribe acerca de esta experiencia.

Este trabajo te conducirá al conocimiento de tu naturaleza interior y de las creencias que tienes que gobiernan tu vida.

Nueva Visión.
El trauma de la religión puede sanarse con la ayuda de afirmaciones como estas:

HE PERDONADO A TODOS POR LA INFORMACION QUE EM DIERON SOBRE DIOS.
ME PERDONO POR LOS ERRORES COMETIDOS, SOPY INOCENTE.
TENGO PERMISO DE DIOS PARA VIVIR LA VIDA ETERNA EN LA TIERRA Y CON ESTE CUERPO.
COMO ADULTO, SOY RESPONSABLE DE MIS ERRORES Y DE LAS CONSECUENCIAS DE ESTOS.
DIOS PADRE ES AMOROSO Y BENEVOLENTE CONMIGO Y CON MIS HERMANOS.
MI HERMANO ES DIOS.
DIOS ES MI REFUGIO Y MI SEGURIDAD.
DIOS ES AMOR. ELIJO VER UN ACTO DE AMOR EN TODO LO QUE VEO.
DIOS ES ENERGIA AÑADIDA A MIS PENSAMIENTOS.
DIOS ES SIMPLEMENTE MÁS DE MÍ.

DIA 12

LA URGENCIA INCONSCIENTE DE MORIR.

La urgencia inconsciente de morir es la acumulación de pensamientos contra la vida.

El pensamiento negativo más popular en el planeta es que la muerte es inevitable y que esta fuera de nuestro control. La alternativa a la afirmación de que la muerte es inevitable es la filosofía de la inmortalidad física.

Debemos descubrir que pensamientos y creencias tenemos sobre la muerte y como afectan nuestra vida. Detrás de todas las sensaciones negativas existe un miedo a la muerte. Por ejemplo, el aburrimiento es el temor de que algo negativo pueda suceder. Al descubrirlo podemos transformarlo en alegría, sabiduría, amor…

Según Leonard Orr, existen 3 razones por las que mueren las personas: la ignorancia, una dieta deficiente y la contaminación energética emocional. Esta se acumula en el organismo hasta que la vida se hace insoportable. Toda muerte es un suicidio.

La urgencia inconsciente de muerte se manifiesta en muchos pensamientos y actitudes de vida que tenemos como el pensar que es inevitable y jamás cuestionarla o serle fiel a tradiciones familiares y morir de la misma manera que los antepasados, sentirnos aburridos, fracasados, enfermos, sentirnos separados de Dios y tenerle miedo, vivir dominados por nuestra mentira personal, tener pensamientos anti-vida, desear morir por odiar la vida en el plano físico, sentirse culpable y buscar castigo y dolor por ello. Puede llevar muchísimos años, incluso vidas enteras el limpiar este impulso inconsciente de muerte.

Una vez que hemos aprendido a respirar de manera conectada con conciencia relajada de la energía y podemos hacernos responsables de nuestros pensamientos y de lo que creamos, podemos comenzar a trabajar con técnicas de purificación espiritual con los elementos, lo cual nos permitirá ir limpiando el cuerpo físico y energético.

Somos inmortales, ya que nuestro cuerpo esta vivo ahora y estamos experimentando una realidad de vida física en este planeta y en este

cuerpo. Es una realidad que supera a la presentada por casi todas las religiones y filosofías: los cuerpos no fueron hechos para vivir para siempre, solo son un envase desechable donde se deposita un alma inmortal que trascenderá para siempre. ¿Quién pondría algo tan valioso y eterno en un recipiente inútil y sin poder trascender la muerte? ¿Cómo hago para lidiar con las enfermedades, con las creencias religiosas y con los que me rodean?

El concepto de vida eterna que las religiones nos han legado, con su énfasis en el alma, ha degradado al cuerpo físico. Cada forma humana es única y valiosa. La inmortalidad física detiene el ciclo vida-muerte y brinda a los seres humanos la capacidad de experimentar una inigualable calidad de vida. Las enfermedades y los accidentes son tomados como una lección practica presentada por la vida para aprender algo acerca de nosotros y de nuestra actitud ante la existencia y las relaciones.

La medicina psicosomática explica excelentemente como la mayor parte de las enfermedades (si no es que todas) tienen su origen en la mente. En obras como "Sana tu Vida" de Louise Hay se enumeran sin fin de enfermedades así como sus causas mentales, desde el resfriado común hasta el SIDA.

La muerte es muy real, lo que no quiere decir que sea natural. Cuando enfrentamos las creencias y programaciones de muerte, podemos ver con claridad que vivir en este cuerpo físico ya no es un esfuerzo y que esto potencia nuestra vitalidad. ¿Que sentido tiene creer en la muerte si lo que queremos es vivir en salud? Si de todas manera la muerte es inevitable ¿en que nos puede dañar creer en la inmortalidad?

Podemos reprogramar nuestra mente cambiando nuestras creencias sobre la muerte y revisando periódicamente como estas programaciones emergen a la conciencia a través de recuerdos o enfermedades simples, que son un llamado e atención respecto de cómo nuestro impulso inconsciente de muerte (programación de muerte personal) nos esta acechando.

Desde la filosofía de la inmortalidad creemos que al muerte, como resultado de programaciones genéticas y culturales, puede ser revertida y eliminada mediante un proceso de despertar que activa la inteligencia inmortal de las células e incluye una regeneración celular.

La inmortalidad física es el resultado de la relajación; los secretos de la vida eterna son placenteros. Pero la mayoría de las personas aman

más sus malas costumbres que sus cuerpos. *Comer bien, tener un programa de ejercicios, pensar en positivo, respirar plenamente puede ser placentero!!!*

Ejercicio Día 12

A continuación te daremos algunos ejemplos de afirmaciones para acabar con la urgencia inconsciente de morir. Deberíamos trabajar con ellas cada día hasta que las podamos recordar de forma instantánea. Podemos remplazar nuestra pulsión de muerte con ellas. Cada una se convierte en un Ángel de Dios que nos protege.

Lee y graba en un cassette, CD, o el medio que mejor se preste, cada una de las siguientes afirmaciones tres veces en primera persona, tres veces en segunda persona y 3 veces en tercera persona, de tal forma que cada afirmación las escuches nueve veces al poner la grabación. Puedes escuchar la cinta todos los días y convertirte en el arquitecto de tu propia y personal vitalidad eterna.

Afirmaciones:

LA CUESTION DE LA MUERTE AHORA SE HA DESVANECIDO DE MI MENTE Y DE MI CUERPO. ME HE LIBERADO DE LA MUERTE.

YO NO SOY UNA VICTIMA DE LA MUERTE. LA MUERTE ES MI AMIGA Y SIRVIENTE. YA NO LE TEMO A LA MUERTE. LA MUERTE ES OPTATIVA. AHORA ESTOY LIBRE DE LAS TARDICIONES FAMILIARES EN TORNO A LA MUERTE.

AHORA PUEDO CONFIAR EN DIOS. EL/ELLA YA NO MATA A LA GENTE. DIOS YA NO MATA NIÑOS, PADRES, GENTE MAYOR, GENTE JOVEN O BUENA GENTE. CADA UNO ES RESPONSABLE DE SU PROPIA MUERTE, LA CUAL DEPENDE DE LOS PROPIOS PENSAMIETNOS Y DEL ESTILO DE VIDA.

ESTA EN CONSONANCIA CON JESUS QUE YO TAMBIEN CONQUISTE LA MUERTE. ¡MI VICTORIA SOBRE LA MUERTE SE ESTA CONVIRTIENDO EN UNA REALIDAD PRACTICA PARA MI!

YA NO TENGO MIEDO A LA GENTE, PORQUE HE VENCIDO EL IMPULSO DE MUERTE DENTRO DE ELLOS. HE VENCIDO A LA MUERTE PARA

ELLOS Y DENTRO DE ELLOS. LIBERAR A LA GENTE DE LA MUERTE ES CADA VEZ MÁS FACIL.

DIOS DENTRO DE MI ME DA SALUD, ÉXITO, AMOR, VIDA ETERNA, PAZ, PODER, FELICIDAD, VICTORIA SOBRE LA MUERTE Y VICTORIA SOBRE EL IMPULSO DE MUERTE INCOSCIENTE DE LA HUMANIDAD.

ESTA BIEN AMAR A LA MUERTE Y ESTAR LIBRE DE ELLA. SOMOS RESPONSABLES DE NUESTRA MUERTE Y DE NUESTRA SALUD.

EL AMOR TIENE EL PODER DE CONQUISTAR TODO, INCLUSO LA MUERTE.

AHORA MISMO ESTOY SEGURO Y SOY INMORTAL.

LA INMORTALIDAD FISICA ES MI DERECHO DE NACIMIENTO POR SER HIJO/A DE DIOS. LA INMORTALIDAD FISICA ES FACIL Y NATURAL.

VIVIR EN LA VICTORIA SOBRE LA MUERTE ES DIVERTIDO.

LA MUERTE ES OPTATIVA Y VOLUNTARIA PARA CADA CUAL, PERO PARA CONSEGUIR NUESTRO PODER SOBRE LA MUERTE TENEMOS QUE APRENDER Y PRACTICAR LAS REGLAS BASICAS PARA LA SALUD Y VITALIDAD ETERNA DE NUESTRO CUERPO Y MENTE.

Como estas hay cientos de afirmaciones que podemos utilizar para tratar este trauma. Recuerda que también tú puedes crear tus propias afirmaciones e incluirlas en tu grabación...

DIA 13

EL TRAUMA DE VIDAS PASADAS.

Si la respiración permite la conexión con recuerdos de situaciones vividas, ¿Por qué no con los recuerdos de otras vidas? Si podemos recordar en una sesión de respiración acontecimientos de la vida intrauterina, también podemos seguir hacia atrás en el tiempo y recordar situaciones que no tienen que ver con sucesos de esta vida y concluir que pertenecen a vidas pasadas.



Si este material llega a emerger en alguna sesión de Rebirthing, puede analizarse y tratarse para la resolución de conflictos del presente que no tienen una explicación desde la experiencia vivida cotidianamente. El propósito de recordar seria no repetir traumas o patrones negativos o la forma de morir que tuvimos en otras vidas.

Aunque el Rebirthing no esta dirigido a recordar experiencias en vidas pasadas, muchas veces la confianza y entrega en la respiración misma y el estado del renaciente permiten el acceso a material inconsciente muy antiguo. Todo material que surge en una sesión es importante, porque surgió, y la persona esta preparada para verlo e integrarlo a su vida actual, pero sanado.

Ejercicio Día 13

Para crear una nueva visión con respecto a nuestras vidas pasadas, habremos de utilizar las siguientes afirmaciones:

- SI LA VIDA ANTERIOR HUBIERA SIDO MUY BUENA, ME HABRIA QUEDADO EN ELLA.
- EL PASADO MAS FEO PUEDE SER TRANSFORMADO EN ALEGRIA Y ÉXITO. ESTE ES SOLO UN RECUERDO Y TODO KARMA PASADO PUEDE SER COMPLETADO Y SANADO HOY.



DIA 14



LA SENILIDAD.

En los 2 primeros años de vida no podíamos expresar lo que queríamos y de lo que éramos totalmente dependientes (afecto, alimentación, higiene, salud, etc.). Es una etapa cómoda, en que la responsabilidad de la supervivencia la tienen otros: mama, papa o sus sustitutos.

Ciertas enfermedades o adicciones arrastran al individuo a un estado dependiente como el de sus primeros años de vida. La senilidad es una memoria infantil no resuelta que emerge en la forma de una enfermedad que asusta porque nos muestra que necesitamos de otro para sobrevivir. Los síntomas nos hablan de lo que estuvo o esta en falta. Si falto afecto, cuidado, nutrición, quizá nos entreguemos a una enfermedad que nos postre para que nos cuiden.

Según Leonard Orr, la senilidad es el examen final de la condición humana: o lo pasas o te mueres. La mayoría de las personas asumen que después de una enfermedad senil viene la muerte, pero también hay otras que aprenden de la experiencia y adquieren maestría personal.

Las siguientes afirmaciones te ayudaran a superar la senilidad:

- MI VITALIDAD ES MUCHO MÁS FUERTE QUE CUALQUIER ENFERMEDAD.

- TODOS A MI ALREDEDOR APOYAN MI CURA.
- SIEMPRE ESTOY CERCA DE PERSONAS SANADORAS.
- LOS SINTOMAS SE DISUELVEN RESPIRANDO Y PENSANDO LO CORRECTO.
- TENGO TODO LO QUE NECESITO PARA SANAR.

Hasta aquí el estudio de los ocho traumas…recuerda atacarlos con los consejos que te dimos en el día 5, siempre realizando tu respiración consciente, continuando con tus afirmaciones y a partir del día de mañana daremos a conocer los sanadores básicos, como siguiente tema de nuestro curso…

DIA 15

¿Cómo Sanarnos?

Ya hemos visto como identificar lo que anda mal en nuestra vida y un poco de como tratarlo y cambiar patrones, si embargo debes seguirte preguntando ¿como sana mi vida?, ?como sanar y no solo curar mis heridas? Pues bien, ahora te daremos prácticas muy poderosas para lograrlo.

Existen sanadores que son prácticas y principios básicos que emplean algunos elementos de la naturaleza, que pueden hacer evolucionar nuestra salud, felicidad y éxito a todo nivel. Estos sanadores están disponibles para todos nosotros, solo necesitamos aprender a utilizarlos sabiamente para nuestro beneficio.

El principio activo de dichos sanadores es la Energía, ya que esta sin excepción alguna se convierte en lo que pensamos. Esta es la verdad más básica sobre la vida. Si realmente logramos entender el significado de estas palabras, seremos seres iluminados. La energía se convierte en lo que pensamos.

La energía es fuente de todas las cosas, es el ser infinito, el espíritu eterno. La energía es sustancia. La energía es Dios.

El pensamiento es una cualidad de la energía y la mueve. Cuando la energía se impregna de un pensamiento, se organiza a si misma en la forma que le da el pensamiento, que puede ser la de algo físico. La energía naturalmente se convierte en lo que piensa. La energía dirigida por un pensamiento puede materializarse en objetos físicos, realidades sociales, sentimientos personales o capacidades espirituales.

Existe una sola energía en el universo, pero puede haber varios centros de pensamiento de esta energía. Todos los pensadores comparten la misma energía. Todos somos centros de la misma energía. Somos centros de pensamiento del mismo ser único.

Creamos nuestra propia realidad, compartimos la realidad que otros crean y tomamos conciencia de la realidad que el centro de energía del

pensamiento supremo ha creado. Generalmente lo llamamos "Naturaleza" o "Dios".

Somos los creadores de esa energía, todos lo somos, pero hay un ser Creador Original Superior, que ha creado un inmenso universo para que nosotros juguemos. Cada uno crea su propia realidad dentro de este gran juego e intenta interactuar con éxito con el gran creador y con las creaciones de otros. Pero también tenemos todo un paquete de cosas creadas, heredado por tradición y condicionamientos paternos. En la medida en que recreemos la realidad de nuestros padres, tendremos que aprender a elegirla o des-crearla para ser libres. Comenzamos por absorber los sentimientos, pensamientos y realidades manifestadas de nuestros padres, cuando estamos en el útero. En el momento en que nos iluminamos y aceptamos nuestro poder creativo, tenemos todo un repertorio de sentimientos, creencias, hábitos y realidades para trabajar. Podemos estancarnos en ellos o cambiar.

A la sanación de al mente emocional que recibimos de nuestra familia se le llama "liberación espiritual". Realizarla con éxito puede llevarnos toda una vida, pero no podemos alcanzarla de ninguna manera si no comenzamos el proceso de auto sanación. Y nuestras posibilidades de éxito están determinadas por la calidad de los principios y practicas que utilicemos.

Existen 6 Sanadores Básicos:

- Pensamiento o Mente.
- Agua
- Tierra
- Aire
- Fuego
- Amor

La energía inteligente crea con estos elementos. La idea básica de la purificación espiritual es limpiar y equilibrar nuestro cuerpo energético con frecuencia, para mantenerlo en alegría y buen ordenamiento de trabajo y así disfrutar de la vida. Es incorporar y expresar esa energía infinita en el mundo.

La energía se convierte en lo que piensas. Al hacer prácticas de purificación espiritual diariamente, avanzaremos en forma estable por el camino de la liberación espiritual, la libertad, el poder y la vitalidad

personal. Si no le damos importancia a esto, aumentaremos nuestro lodo emocional y perderemos estas cualidades divinas y nuestra vida se torna difícil. Nuestro cuerpo se vuelve cada vez más rígido.

La energía es amor, dicha y poder. Esta energía inteligente se pensó a si misma en tierra, aire, fuego y agua. La vida del universo, así como la de nuestro mismo cuerpo, es la interacción inteligente y amorosa entre estos 4 elementos. Tener una relación consciente con ellos a través de prácticas espirituales diarias es básico para descubrir nuestro potencial como energía inteligente.

Otras técnicas de sanación incluyen el agradecimiento, contacto con maestros, el descanso y el perdón, y aunadas a prácticas con los sanadores básicos nos llevaran por el camino de la liberación espiritual.

DIA 16

LOS SANADORES BASICOS.

Pensamiento
El primero de los sanadores básicos que conoceremos es el pensamiento.
Comenzamos juzgando cada pensamiento a medida que fluye en la conciencia. Seleccionar un mantra y trabajar con el constantemente es quizás la forma mas efectiva de mejorar la calidad de nuestros pensamientos y sentimientos. Un buen mantra debe enfocar nuestra energía en el descubrimiento de nuestra divinidad natural. Nos liberar de pensamientos, sentimientos y realidades negativas. Nos permitirá crear lo que queremos y elegir conscientemente. Eso facilitara el dominio de nuestra vida. También podemos mejorar la calidad de nuestros pensamientos estudiando las grandes escrituras, como el Bhagavad Gita, la Biblia, el Devi Bhagavatam , el Shiva Purana, etc…

Practicas de purificación de la mente:
• Aprender a observar los pensamientos y dejarlos pasar.
• Escribir los pensamientos al despertarse.
• Transformar los pensamientos en afirmaciones.
• Cantar mantras.
• Practicar el silencio.
• Practicar meditación.
• Repetir el nombre de Dios o el mantra "Om Namaha Shivaiya" que significa "Me refugio en Dios"

Aire.
Probablemente en el Rebirthing este sanador es con el que más se trabaja y es sobre el que se centra y más técnicas propone... Tenemos que aprender la capacidad de respirar tanto aire como energía. La reparación energética intuitiva, mas conocida como Rebirthing, es una de las artes de liberación espiritual.

Prácticas de purificación con aire:
• Hacer sesiones de Rebirthing…el programa de 10 sesiones en seco es básico.

• Practicar diariamente las 20 respiraciones conectadas y sus variantes.
• Aprender otros ejercicios de respiración consciente. Por ejemplo: yoga.
• Estar consciente de la respiración todo el tiempo que sea posible.

Agua.
Bañarse 2 veces por día limpia el cuerpo energético, que es nuestra mente en acción. El baño diario es una práctica infinitamente valiosa y espiritualmente poderosa. No podemos sobrevivir en este mundo con todos estos tipos de energías volando a nuestro alrededor todos los días sin la práctica de purificación espiritual del baño diario. Sin el baño nos contaminamos mas y nuestro cuerpo se pone rígido, hasta que no podemos funcionar en este mundo y nos morimos para salir de el. La purificación con agua nos mantiene vivos. Hace la vida más placentera y nos da más poder y dominio. Tomar buena agua también es purificación con agua.

Ejercicios de Purificación con Agua:
- Realizar ejercicios de Rebirthing sumergido en una tina o en la bañera.
- Nadar
- Tomar 2 duchas diarias: una por la mañana y otra al regresar a casa por la noche.
- Beber mucha agua de preferencia de buena calidad

Amor.
Es esencial. El amor es la experiencia subjetiva de la energía infinita. En la medida en que sintamos amor, estaremos sintonizados con la energía divina.

Ejercicios de Purificación con Amor:
- Reconciliarnos con el pasado
- Tener amigos conscientes
- Amar y servir a todas las personas.
- Tener una comunidad espiritual.

Tierra.
La dieta también es importante: cuanto mas liviana la comida que consumimos, mas energía de vida tenemos. Según las más antiguas escrituras, el Shiva Purana y también la ciencia moderna, el cuerpo

humano y el sistema energético no están diseñados para procesar la carne. La practica popular de comer carne en exceso y como alimento principal mata a más personas que el alcohol, el cigarro, y las drogas combinadas. Tener un sistema de ejercicios personal también es importante. Una carrera que amemos y que nos permita ganar en el juego del dinero también es parte de la maestría sobre la Tierra. Recibir masajes corporales y escuchar buena música también son disciplinas relacionadas con la Tierra.

Ejercicios de purificación con Tierra

• Hacer ejercicio físico.
• Seguir una dieta principalmente vegetariana (no excederse en el consumo de carnes)
• Danzar.
• Ayuno.
• Recibir masajes.
• Tocar tambores.
• Tener una profesión que te guste y que te de placer.
• Poner lo mejor de ti en el trabajo sin pensar en recompensas o retribuciones, servicio desinteresado.

Fuego.

La purificación con fuego también es muy importante. El Agua, la Tierra, el Aire y el Fuego son las cualidades eternas de la energía infinita. Aprender el poder espiritual del fuego y usarlo diariamente es una práctica de sanación esencial para la salud y la vitalidad humanas. La purificación con fuego nos mantiene vivos. El fuego puede limpiar nuestro cuerpo energético y ayudarnos a mantener nuestro cuerpo físico en salud y alegría. El fuego saca del cuerpo el dolor, la tensión y la enfermedad y los quema. Exponerse a una llama abierta es tan importante para la salud humana como la alimentación, el ejercicio, la respiración energética, el baño diario y los pensamientos sanos. El fuego es mágico y poderoso. El fuego es la cualidad física de Dios que puede limpiarnos y sanarnos espiritual y físicamente.

Ejercicios de purificación con Fuego:

• Prender velas.
• Hacer un fuego al aire libre.
• Tomar Sol.

DIA 17

OTROS SANADORES.

Así como los sanadores básicos, existen otras técnicas que ayudaran a nuestro proceso de sanación y purificación del Ser.

El agradecimiento.
*Hacer listas de agradecimiento diarias por todo lo que tenemos.
*Aprender de las experiencias negativas agradeciendo el aprendizaje implícito en ellas.

Los maestros.
*Pasar tiempo con personas sabias.
*Leer escrituras sagradas.
*Sanarte y aprender con buenos terapeutas.
*Lograr maestría personal.
*Aprender de los ciclos de la naturaleza.

El descanso.
*Practicar ocio disciplinado.
*Tomar siestas cuando se necesite.
*Descansar por lo menos un día a la semana.
*Tomar un año sabático.

El perdón
El perdón es una acción tal que, tanto cuando la doy como cuando la recibo, gano. Es crear una nueva relación con el pasado.

Integrar a los padres
La relación con nuestros padres es muy importante. Nos dieron la vida y nos unen a ellos lazos indisolubles que a veces cuesta aceptar. Para lograr la sanación que buscamos es necesario observar nuestro sistema familiar, para tener información sobre el estado de los vínculos y mejorarlos integrando los sentimientos ocultos que los gobiernan.

El perdón y la integración con los padres los veremos un poco mas adelante a fondo, para explicar adecuadamente estas técnicas sanadoras.

Estas técnicas junto con los sanadores básicos pueden combinarse para multiplicar su potencial y ayudar en nuestra persona. Algunos ejemplos son los siguientes:

*Caminar bajo la lluvia (combina tierra y agua)
*Meditar en la bañera (pensamiento y agua)
*Cocinar los alimentos en hornos a leña (tierra y fuego)
*Dormir con velas o fuegos prendidos (descanso y fuego)
*Correr practicando la respiración conectada por nariz (tierra y aire)
*Escribir cartas de amor (mente y amor)
*Dar reconocimiento (amor y agradecimiento)
*Tomar sol y baños de mar (fuego y agua)
*Practicar karma yoga (amor y tierra)
*Celebrar ceremonias lunares en grupo (amor y fuego)

El día de mañana veremos una practica que combina el aire y agua, es un ejercicio muy profundo y que será de vital importancia incluyas completo en una de tus sesiones semanales.

DIA 18

Purificación con Agua y Aire.

La siguiente purificación fue dada por Leonard Orr y debe realizarse a solas. Se repite el proceso 2 veces por día.

1.Llena la bañera con agua
2.Comienza a conectar el ritmo de la respiración, inhalando y exhalando por nariz por la nariz.
3.Coloca un pie en el agua mientras respiras.
4.Continua respirando hasta integrar los cambios físicos y emocionales.
5.Coloca el otro pie en el agua y continua respirando hasta integrar los cambios (algunas personas sientes olas de calor, o de frío)
6.Siéntate dentro de la bañera y respira hasta integrar los cambios (a esta altura puedes notar que la exhalación esta llena de material de excreción)
7.Continua respirando hasta que la exhalación se haga más liviana, mas equilibrada y mas libres.
8.Acuéstate boca arriba con el agua hasta el cuello, continuando con la respiración hasta que la exhalación sea totalmente libre y relajada.
9.Tira la cabeza hacia atrás y coloca tu chakra coronario (la parte superior de la cabeza) en el agua. Continua respirando hasta integrar los cambios energéticos.
10.Coloca tu frente bajo el agua, dejando solo la nariz y la boca afuera. Continua respirando en esta posición hasta sentirte totalmente relajado y percibir tu cuerpo energético claro, limpio y equilibrado. Observa donde esta tu centro de energía.
11.Experimente colocando tus pies fuera del agua mientras mantienes la respiración conectada y observa las diferencias en el cuerpo energético.
12.Revierte el proceso. Saca tu cabeza del agua. Siéntate, párate, saca un pie del agua por vez. Mantén la respiración conectada.
13.Repite todo este proceso 3 veces.
14.Observa si tu mandíbula esta relajada, luego tus hombros, piernas, pelvis, etc. date mucho tiempo!!! No hay nada como un cuerpo energético limpio y equilibrado.

Observaciones.

•Salir completamente del agua y volver 3 veces procesa muchos sentimientos psicológicos del pasado, especialmente sentimientos de la infancia.

•Los sentimientos infantiles son generalmente mas significativos y sólidos que el trauma de nacimiento. Hay sentimientos de desamparo y desesperanza en el cuerpo físico. Cada vez que hagas estos ejercicios disolverás algunos de ellos.

•Siempre respira por la nariz por lo menos el 90% del tiempo, no solo durante la respiración consciente sino las 24 horas del día…nunca lo olvides! La práctica te llevara a la maestría personal y a la integración diaria de la respiración en tu vida.

•La mayor parte de la respiración debe realizarse expandiendo la parte superior del pecho, no principalmente con el diafragma.

•Cuando respires con el abdomen (diafragma), imagina una cuerda atada a tu abdomen que tira para arriba. No solo se expande tu abdomen, sino que debes sentir la expansión en tu pecho, piernas, pies y cabeza. Todo tu cuerpo energético se expande como un globo con la inhalación y se contrae con la exhalación. No controles la exhalación.

•Cuando respiras por la nariz, la energía que se mueve en tu cuerpo limpia el sistema nervioso y el circulatorio. Respirar por la nariz es mucho mas eficaz que respirar por la boca.

•Cuando tu cuerpo energético esta sumergido las ruedas de energía de tu aura se limpian con el agua. Cuando se combina con la respiración consciente con el baño, aumenta la eficacia de ambos.

•Practicar esta purificación en agua caliente produce resultados completamente diferentes de los obtenidos con agua fría. Prueba diferentes temperaturas y observa lo que aprendes. Caliente significa a más de 37 grados Celsius. Fría quiere decir por debajo de esa temperatura.

•La purificación con agua te da la oportunidad de experimentar el universo físico de manera directa, en vez de los pensamientos y miedos con respecto a el.

•La clave de la respiración con purificación por medio de agua es relajarse en la exhalación. Otra clave es tomarse tiempo en la inhalación.

DIA 19

El perdón, un movimiento que abre el pecho… Algunas personas, cosas o circunstancias pueden tener una carga emocional para nosotros. Cada vez que las vemos o recordamos, revivimos el miedo, tristeza, frustración, enojo o lo que sea que hayamos sentido en el pasado al contactarnos con ellas. Otra vez sentimos aquello que buscamos evitar. A veces estas emociones llevan con nosotros largo tiempo.

Pero el perdón expresa la aceptación. Aceptar es mirar la realidad sin juzgarla; es la voluntad de reconocer cual es la realidad y dejarla tal como es, sin necesidad de modificarla, reprobarla, censurarla o desaprobarla. El perdón es nuestra solución. También es la base de la relajación, de la paz y de la liberación de preocupaciones, que a todos nos gustaría lograr en esta vida.

El estado permanente de no-perdón o acusación tiñe nuestras experiencias y contraria nuestros proyectos. Inclusive, muchas dolencias físicas están relacionadas con el resentimiento o enojos acumulados; por ejemplo el cáncer y la artritis.

El hecho que requiere ser perdonado ya paso. Ahora es un pensamiento y como tal, puede ser cambiado. No tiene que ver con justificar conductas. Simplemente es suspender la condena. Retrocedo en el pasado para perdonar, no para corregir. Reviso mis antiguas relaciones: maestros, parejas, amigos, Dios…la resolución de esos dolores libera una energía que aumenta el poder y la intensidad del disfrute presente.

En general creemos que través del cambio de otros seremos felices: “Si mis padres…”, “si mis hijos…”, “si mi pareja…”, “si mi jefe…”, “si Dios…”. Todas esas posibilidades son excusas. Evitamos nuestra capacidad y responsabilidad de modificar nuestra vida. Sin darnos cuenta perdemos ese poder de transformación al dejar en manos de otra persona nuestra felicidad.

Te preguntaras: ¿y, como empiezo a perdonar?....simplemente recuerda estas afirmaciones:

Mi disposición a perdonar da comienzo al proceso curativo.

El perdón es completo o nada en absoluto.

Perdono a mis padres totalmente.

Me perdono a mi mismo totalmente. Soy inocente.

El pasado no tiene poder sobre mí. Quiero aprender y cambiar.

No hay enojos pequeños. Todos son igualmente perturbadores para mi paz mental.

El perdón es un compromiso contigo mismo en cada momento. No dejes pasar la oportunidad que tienes hoy de perdonar. Cada vez que sientas que te estas juzgando a ti mismo o a otros, puedes simplemente recordar esta frase: “Me perdono…” o “Perdono a…”

O te pones del lado del juicio y experimentas dolor, o eliges la paz del perdón. Te darás cuenta de que los 2 pensamientos no se pueden mantener al mismo tiempo.

Ejercicio día 19

Ejercicio 1.

Haz una lista de todas las personas importantes en tu vida: padres, padrastros, parejas, hermanos, amigos, Dios…revisa tu relación con ellos. Ahora mira la lista y tomate un momento para visualizar la cara de cada una de las personas en ella mencionadas.

Una vez finalizado esto, dibuja un círculo alrededor del nombre de la persona a quien te seria más difícil mirar a los ojos y decirle “Te amo”. Luego escribe su nombre y una lista de los juicios, reclamos y diferencias que tengas con relación a esa persona. Toma algunas respiraciones para que fluya sin esfuerzo aquellas cosas que te hieren de esa persona. Pon una cruz a un lado del juicio más importante, aquel que tenga más peso emocional.

Una vez que determines que tan lejos quieres ir, si has decidido que

de verdad deseas perdonar, haz una afirmación de la siguiente forma: "Yo (aquí va tu nombre), perdono a (el nombre de la persona en cuestión), por (el motivo por el que hasta ahora no has podido perdonarla)"…escribe por lo menos 10 veces al día, durante una semana, esta afirmación…

Ejercicio 2. La dieta del perdón, para la resolución o armonización de las diferencias.

Este proceso sirve para finalizar la forma antigua y conflictiva de una relación e iniciar una forma nueva y más satisfactoria para ambas partes.

Proceso A.

Escribe 70 veces por día, durante 7 días las siguientes afirmaciones:

1er. día: "Yo (tu nombre), perdono a (el nombre de la persona)"
2º día: igual al primer día
3er. Día: "Yo (tu nombre), perdono a (el nombre de la persona) por (los juicios y razones de que se trate)"
4º día: igual al tercer día.
5º día: igual al tercer día.
Los juicios de estos 3 días no tienen porque ser iguales, sino que debes dejar surgir lo que venga en el momento a tu mente y de esta al papel.
6º día: "Yo (tu nombre), perdono a (el nombre de la persona) por completo y con amor"
7º día: igual al sexto día.

Este proceso debe hacerse completo en 7 días consecutivos. Si algún día se te pasa o lo dejas incompleto, comiénzalo de nuevo desde el primer día, hasta que logres concluirlo en días consecutivos.

Proceso B.

El siguiente paso son las cartas de completación.

1er carta, negativa o de venganza: escribe todo lo negativo que llegue

a tu mente (acusaciones, criticas, insultos, reclamos, ofensas) con relación a otra persona. Luego rompe ese escrito y quémalo.

2ª carta, positiva o ideal: escribe solo positivamente acerca de la persona y de la relación que tienes con ella. Todo lo que imaginas que es una relación perfecta para ti, lo que en lo más profundo de tu corazón desearías para este vínculo. Esta carta la guardaras tú.

3er carta, de la completación: en esta carta no se debe expresar juicio de ningún tipo acerca de la persona a quien va dirigida. En ella habla de la relación y toma responsabilidad por lo ocurrido y por lo que quieres que pase a partir de ahora. Léela en voz alta y guárdala. Deja pasar unos días y reléela. Si sientes paz al hacerlo, envíala a la persona a la que va dirigida.

Estos ejercicios de perdón y cualquier otro que tú realices, siempre tendrán que ver con la práctica y no con la comprensión.

DIA 20



Integrar a nuestros Padres.

La relación con los padres es muy importante. Nos dieron la vida y nos unen a ellos lazos indisolubles que a veces cuesta aceptar. Para lograr la sanación que estamos buscando es necesario observar nuestro sistema familiar, para tener información sobre el estado de los vínculos y mejorarlos integrando los sentimientos ocultos que los gobiernan.

Bert Hellinger, terapeuta alemán, creo el concepto de *orden en el amor*. Hellinger dice que para que el amor fluya debe haber un orden en los sistemas familiares. Su método permite detectar y solucionar problemas descubriendo que cambios podrían repercutir de manera positiva sobre todos los miembros del sistema.

La ausencia de orden genera bloqueos en el flujo del amor; el orden puede haber sido alterado en la familia de origen o quizá en generaciones anteriores. En las familias ocurren hechos que luego repercuten en algún miembro causando enfermedades, conductas conflictivas, trastornos psíquicos, imposibilidad de disfrutar o de lograr la felicidad.

Algunos ejemplos de hechos que dan origen a desordenes son: muertes a edad temprana, existencia en la familia de hijos no reconocidos, adopciones, asesinatos, migraciones, abortos, beneficio de un integrante de la familia a costa de la mala suerte de otro,

muerte de una madre en el parto, secretos familiares, violencia, enfermedades mentales, alianzas con algún miembro, etc.

Vemos que hay desorden cuando:
*en una familia un hijo asume el rol de padre porque este no estuvo, no tuvo mucha presencia o no fue reconocido.
*una hija no reconoce a sus padres porque estos no fueron como le hubiera gustado.
*un hermano menor ocupa el lugar del mayor o no reconoce a sus hermanos.
*una hija asume los sentimientos de su mamá, cargando con su tristeza como si fuera de ella, siendo fiel a su madre.
*una mujer no puede expresar el amor a su marido porque no tomo el amor de su padre.
*un hombre es un don Juan y busca el amor que no tuvo de su madre en las demás mujeres.
*un hijo sufre enfermedades graves pretendiendo así aliviar el dolor de sus padres.

Dice Bert Hellinger sobre la alegría: "Cuando enfrentamos situaciones difíciles, lo cual demanda mucho de aquellos involucrados, luego no debemos sentir ningún reproche ni deseo de cambiar esta situación. Existe grandeza frecuentemente en aquellos involucrados, sin importar que tan terribles sus circunstancias nos puedan parecer. Una vez que estamos de acuerdo con nuestro propio destino, fatalidades y embrollos, con la culpa y el sufrimiento de aquellos a quienes amamos…entonces es muy raro. Es un regocijo muy profundo. De esta manera, hoy, yo les deseo esta profunda alegría interior"

Ejercicio Día 20

Ejercicio 1. La foto de familia.

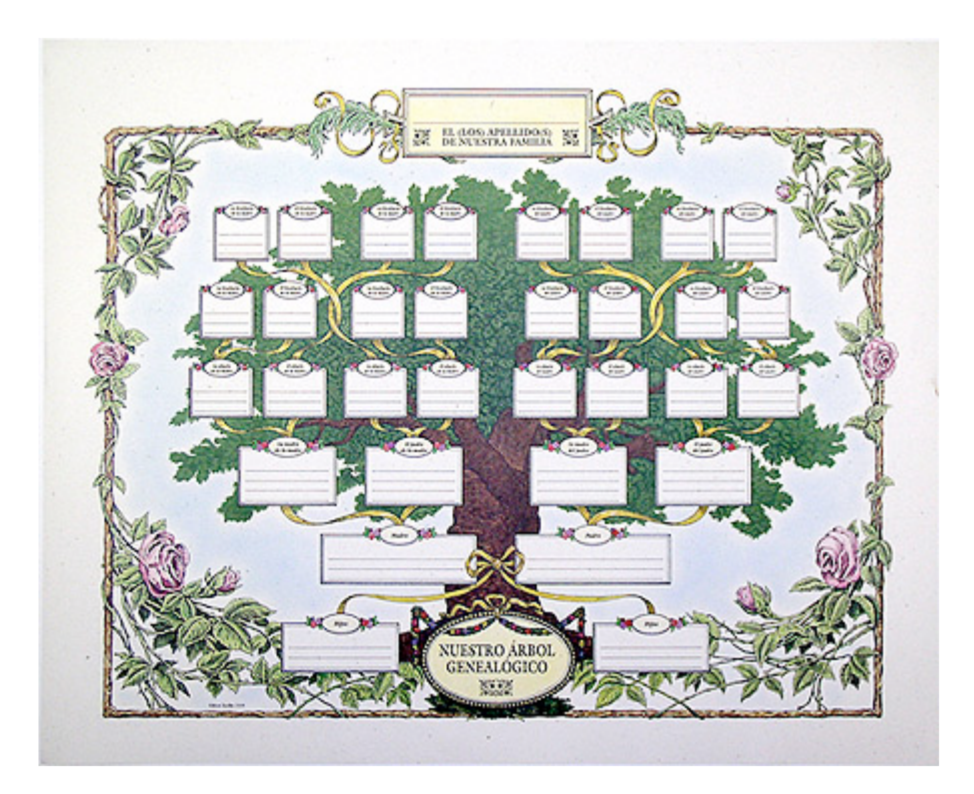
Cierra los ojos, siente los apoyos en la silla, toma una respiración completa.
Mirando en tu interior entra en una sala vacía que prepararas para una foto familiar que estarás viendo como si fueras el fotógrafo. Invita lentamente a cada uno de los que consideras que forman parte de tu familia a estar en la foto; ve como van apareciendo y donde se ubica cada uno en el espacio. Cuando todos estén ubicados, incluido tú en el lugar que reservaste, guarda esta imagen en tu mente.

Ahora revisa la foto ¿están papa y mama? ¿Están todos tus hermanos?

¿Están tus 4 abuelos? ¿Quiénes faltan? ¿Por qué no los pusiste? ¿Qué lugar ocupa cada uno? ¿Dónde te ubicaste tú? ¿A quien olvidaste poner?



Ejercicio 2. El árbol genealógico.



Construye uno para reconocer y darle un lugar a cada una de las personas que forman parte de tu sistema familiar. Incluye a por lo menos 3 generaciones: en el nivel inferior estarás tu junto con tus hermanos (vivos y muerto) en el lugar que te corresponda según un orden de izquierda a derecha comenzando por el primero; arriba estarán tus padres y sus hermanos; luego, los abuelos. Puedes agregar una cuarta generación si sabes acerca de quienes la componen.

¿Qué cosas saltan a la vista? ¿Qué sientes cuando piensas en cada una de las personas que pusiste? ¿Qué reiteraciones hay en las diversas generaciones (profesión, enfermedad, actitud, carácter, nombres, etc.)? ¿De donde vinieron tus abuelos? ¿Hay migraciones?

Escribe sobre los hechos que descubriste construyendo tu árbol genealógico.

GUIA DE SESIONES

Guía para las 10 sesiones semanales de Rebirthing

Como ya hemos visto, la practica de Rebirthing es una practica que se hace día con día, pero también es necesario programar sesiones semanales que serán mucho mas profundas y serán un proceso de conocimiento y cambio de nuestra vida.

A continuación damos una guía de que se debe hacer en estas 10 sesiones, veras que se te menciona que acorde el tema tratado en cada sesión se debe trabajar en el.…a partir de la próxima clase veremos los ocho traumas, que son parte importante de estas sesiones, y al abordar cada uno de ellos iremos dando preguntas guía, ejercicios , afirmaciones, etc. los cuales te serán de gran ayuda…así que por el momento no te preocupes si ves lo que tienes que hacer en cada sesión pero no sabes como hacerlo, ya que conforme avances en el curso lo sabrás, es decir esta información es una especie de introducción y conocimiento de las sesiones.

Recordemos que las sesiones se harán de forma semanal. Cada práctica comenzara con el conocimiento del tema a tratar en la sesión. Después seguirá una practica de respiración consciente y conectada durante aproximadamente una hora (puedes usar el ejercicio de las 20 RC y sus variantes), con el objetivo de dirigirla a recordar y descubrir cosas acerca del tema que se esta trabajando. En cada sesión se trabaja sobre aspectos relacionados con la vida del renaciente y para cerrar se determina que herramientas se utilizaran a lo largo de la semana (hasta la sesión que le siga) para tratar lo descubierto. O sea, cada sesión comenzará con el conocimiento, practica de respiración consciente, trabajo del tema del día y se cierra con la integración. A continuación se da una guía orientadora de los temas que se abordaran en las sesiones:

Sesión 1

Es importante llevar una libreta con las anotaciones de todo el proceso que vamos a vivir, para no dejar pasar ningún detalle. En esta primera sesión hay que escribir sobre nuestra historia personal, desde la concepción hasta la vida actual. Determina si sufres de alguna enfermedad que requiera de cuidados especiales (asma, diabetes, epilepsia, etc.) y recuerda como fue tu nacimiento. Otro de los objetivos de esta primera sesión es determinar que se

desea lograr con este proceso, hay que escribir lo que esperamos obtener con Rebirthing.

Sesión 2.

Los temas de esta sesión son el pensamiento creativo y el uso de las afirmaciones para lograr nuestros objetivos y metas; el proceso para descubrir el pensamiento mas negativo acerca de uno mismo (la mentira personal) y como hacer para cambiar este aspecto.

Sesión 3.

Se descubren los enojos y reclamos que tenemos hacia nosotros mismos y se aprende a resolverlos perdonando. Revisar también el estado actual de la relación consigo y se trabaja en el autoestima.

Sesión 4.

Se completa la relación con la madre y el padre. Estas son figuras de identificación muy importantes y en general están cargadas de recuerdos de experiencias vividas que no han podido ser resueltas en su momento y que aun hoy siguen actuando. Estas relaciones pertenecen al pasado, pero son la base para disfrutar de las relaciones en el presente. Se busca aclararlas y resolverlas utilizando el perdón.

Sesión 5.

Revisar las relaciones con hombres, mujeres, hermanos, hijos, jefes, maestros, etc. y se descubre como reflejan lo que el individuo cree merecer en la vida.

Sesión 6.

Se abordan la profesión y trabajo como una manifestación de lo que somos en esencia. Se descubren patrones de escasez y limitaciones; creamos una conciencia de prosperidad.

Sesión 7.

Los temas de esta sesión son los condicionamientos religiosos y la relación con Dios; el proceso para desarrollar la propia espiritualidad.

Sesión 8.

Se desenmascaran las formas en que el deseo inconsciente de morir se manifiesta en la persona y hay que descubrir la relación entre los síntomas físicos que se presentan y las causas mentales que los sostienen.

Sesión 9.

Conocer los secretos para tener un cuerpo energético limpio y sano; se realizan practicas de purificación espiritual con la mente y los 4 elementos.

Sesión 10.

Maestría personal para el logro de la inmortalidad física. Vencer el hábito de morir de manera consciente o como destino.

Así termina nuestro curso de "Rebirthing" ahora cuentas con las herramientas para mejorar tu calidad de vida, a través del equilibrio de tu mente, cuerpo, emociones y espíritu. Recuerda que lo más importante de todo esto es la práctica, el aplicar día a día los ejercicios aquí aprendidos y hacer una integración de todo lo visto aplicado a tu vida, eso es lo fundamental para lograr tu Renacer.

Esperamos que este curso haya sido de tu agrado y cualquier duda o sugerencia escríbenos a:
contacto@esenciadelser.com



Tenemos mas cursos disponibles para ti…visítanos en
www.esenciadelser.com